Selbstführung in konfliktreichen Situationen

Durch innere Klarheit zu besserer Kommunikation im Konflikt

Typisch für Konflikte sind Gefühle wie Ärger, Unmut, Missstimmung und Wut, oft begleitet von Irritation und Verwirrung. Was passiert gerade? Wie kam es dazu? Die Auslöser treten in den Hintergrund, und man sucht die Schuld beim Anderen. Die Konfliktspirale dreht sich nach oben. Je nach Stärke des Konflikts leiden Kommunikation, Produktivität und Belastbarkeit. Ein klärendes Gespräch setzt voraus, dass erkannt wird, was geschehen ist, was stört, und, was sich ändern muss, damit das Thema vom Tisch kommt. In diesem Seminar lernst du, wie du persönliche Klarheit in konfliktreichen Situationen gewinnst, um offen zu kommunizieren und Konflikte nachhaltig zu lösen.

Inhalte

Konflikte – Haltung und Perspektiven

- Die eigene Haltung zu Konflikten erkennen und positiv verändern.
- Perspektivenwechsel und Lösungsfokussierung als Wege zur Konfliktlösung.
- Sich selbst stärken, ohne die Situation zu verschlimmern.

Selbstkompetent herausfordernden Situationen meistern!

Sich selbst analysieren – Was bringt mich so auf die Palme?

- Konflikte aus der eigenen Wahrnehmung heraus bewerten und über die Vorgehensweise entscheiden – die Einschätzung unseres limbischen Systems nutzen.
- Lösungen entwickeln, unabhängig vom Gegenüber.
- Pizza-Analyse für die schwierigen Fälle – Klarheit über die Vielschichtigkeit des Konfliktthemas für sich selbst gewinnen.

Kommunikation in Konfliktsituationen

- Kritik umweltverträglich äußern.
- Mit den passenden Fragen die Tore zur Konfliktlösung öffnen.
- Wege, um gegensätzliche Sichtweisen zu verbinden.
- Non-verbale Helfer in angespannten Situationen nutzen.

Lernumgebung

In deiner Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung nützliche Informationen, Downloads und Extra-Services zu dieser Qualifizierungsmaßnahme.

Dein Nutzen

Du

- erlernst, deine Konfliktsituationen zu kategorisieren, dem „Übel" auf den Grund zu kommen und mit innerer Klarheit nach außen wirksamer zu kommunizieren.
- erlernst eine Methode, um den Grad deiner persönlichen Betroffenheit zu identifizieren.
- weißt, wann es sich lohnt, in den Ring zu steigen und wann eher nicht.
- verhinderst unnötige Eskalationen und investierst deine Arbeitszeit und Energie für deine eigentlichen Aufgaben und Problemlösungen.
- erkennst, welche Aspekte für dich besonders belastend sind.
- lernst, dich selbst kompetent in emotional belastenden Situationen zu führen.
- verbesserst die Kommunikation mit Internen und Externen und erkennst, wie du Abwertungen den giftigen Stachel ziehst.

Methoden

Trainer:in-Input, Übungen, Diskussion, Erfahrungsaustausch, systemisch-lösungsorientierte Methoden, Praxisfälle.

Teilnehmer:innenkreis

Fach- und Führungskräfte aller Ebenen, die lernen möchten, durch Selbststeuerung ihre Souveränität und Kommunikationsfähigkeit in Konfliktsituationen zu erhöhen.

Open Badges - Zeige auch digital, was du kannst.

Open Badges sind anerkannte, digitale Teilnahmezertifikate. Diese verifizierbaren Nachweise sind der aktuelle Standard für die Einbindung in Karrierenetzwerken wie z.B. LinkedIn.

Damit zeigst du digital, über welche Kompetenzen du verfügst.

Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du von uns ein Open Badge.

Mehr erfahren kannst du unter:
https://www.haufe-akademie.de/seminare-lehrgaenge/trending-topics/open-badges

Trainer:in

Ulrike Regenscheidt
Im Mittelpunkt meiner Trainings & Coachings steht die Person mit ihren aktuellen Anliegen, d.h. im Rahmen des Trainingsdesigns/Auftrags arbeite ich prozessorientiert. Der AHA-Moment der Teilnehmenden, wenn etwas gerade noch Schwieriges oder Belastendes, Unklares plötzlich leicht (er) erscheint ist, motiviert mich. Trainerinput ist wertvoll, noch wichtiger der Transfer jeder Erkenntnis in den Alltag. Ich vertraue grundsätzlich auf die Lösungskompetenz der Teilnehmenden, meine Aufgabe dabei diese zu aktivieren, Reflexionsangebote zu machen, Input zu geben und neue Erkenntnisse auch non-verbal zu ermöglichen, sowie neue Fähigkeiten einzuüben.

Details zur Weiterbildung

Seminar | Präsenz

2 Tage

Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Termine & Orte

05.-06.11.2026
Hamburg
Veranstaltungsort
Novotel Hamburg Alster

Tage & Uhrzeit
Donnerstag, 05.11.2026
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Freitag, 06.11.2026
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

24.-25.02.2027
München/Feldkirchen
Veranstaltungsort
Hotel Bauer Feldkirchen

Tage & Uhrzeit
Mittwoch, 24.02.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Donnerstag, 25.02.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

15.-16.06.2027
Berlin
Veranstaltungsort
Leonardo Royal Berlin Alexanderplatz

Tage & Uhrzeit
Dienstag, 15.06.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Mittwoch, 16.06.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/30363

Teilnahmegebühr

€ 1.540,- zzgl. MwSt.
€ 1.832,60 inkl. MwSt.
Die angegebene Teilnahmegebühr beinhaltet
- ein gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag,
- Pausenverpflegung und
- umfangreiche Arbeitsunterlagen.

Die Übernachtungskosten im Hotel werden von den Teilnehmenden direkt mit dem Hotel abgerechnet. Für die Hotelbuchung findest du in deiner Lernumgebung ein Reservierungsformular.

Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/30363
E-Mail: anmelden@haufe-akademie.de

Buche deine Weiterbildung einfach und schnell online. Gib sonst bitte unbedingt den Namen des Teilnehmenden und die vollständige Rechnungsanschrift mit Telefonnummer sowie E-Mail-Adresse an.

In unserem Bereich Fragen & Antworten (FAQ) findest du alle Antworten auf die häufigsten Fragen rund um unsere Weiterbildungen:
https://www.haufe-akademie.de/faqs

Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen findest du auch im Internet unter www.haufe-akademie.de/agb oder im Gesamtprogramm.
Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter www.haufe-akademie.de/datenschutz.